

## DEPENDÊNCIA DE INTERNET E AUTOESTIMA: INFLUÊNCIAS E IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

*INTERNET DEPENDENCE AND SELF-ESTEEM: INFLUENCES AND IMPLICATIONS ON THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS*

---

**Aline Banganha Prato**

Centro Universitário Adventista de São Paulo, São Paulo, Brasil  
[alineprato@hotmail.com](mailto:alineprato@hotmail.com)

**Elisabete Agrela de Andrade**

Centro Universitário Adventista de São Paulo, São Paulo, Brasil  
[elisabeteagrela1@gmail.com](mailto:elisabeteagrela1@gmail.com)

---

### RESUMO

O ambiente universitário traz diversos desafios aos jovens estudantes e influencia diretamente nas vulnerabilidades que afetam sua saúde mental. Durante esse período os estudantes também acessam muito a internet para estudos e trabalho, assim como para lazer, aumentando o risco para dependência de internet. Sob referencial teórico, é possível identificar a autoestima como um fator ligado ao uso abusivo de internet. Esta pesquisa teve por objetivo analisar a relação entre autoestima e dependência da internet de estudantes universitários. Trata-se de um estudo transversal, com caráter quantitativo em uma amostra de 378 estudantes universitários de ensino superior em Centro Universitário de São Paulo. Os instrumentos utilizados foram: questionário sociodemográfico, IATT – Internet Addiction Teste e Escala de Autoestima de Rosenberg. As análises foram realizadas através do programa estatístico IBM SPSS Statistics Version 21. Os resultados indicaram relação entre a autoestima a dependência de internet, indicando maior prevalência de dependência de internet em estudantes que apresentam autoestima insatisfatória.

**Palavras-chave:** saúde do estudante universitário, autoestima, internet, promoção a saúde, universidades.

### **ABSTRACT**

The university environment brings several challenges to young students and directly influences the vulnerabilities that affect their mental health. During this period, students also access the internet a lot for studies and work, as well as for leisure, increasing the risk of internet addiction. Under a theoretical framework, it is possible to identify self-esteem as a factor linked to abusive internet use. This research aimed to analyze the relationship between self-esteem and internet addiction among university students. This is a cross-sectional, quantitative study on a sample of 378 higher education university students in the University Center of São Paulo. The instruments used: socio-demographic questionnaire, IATT – Internet Addiction Test and Rosenberg Self-Esteem Scale. The analyses were carried out using the IBM SPSS Statistics Version 21 statistical program. The results indicated a relationship between self-esteem and internet addiction, indicating a higher prevalence of internet addiction in students who have unsatisfactory self-esteem.

**Keywords:** university student health, self-esteem, internet, health promotion, university.

## **Introdução**

### ***Saúde mental do estudante universitário***

Atualmente cresce a preocupação com a saúde mental, especialmente com o público juvenil universitário. Problemas de saúde mental são prevalentes em estudantes universitários, sendo o uso de substâncias, ansiedade e transtornos de humor os mais comuns (PEDRELLI *et al.*, 2015). Estudos indicam que os estudantes universitários têm taxas mais altas de depressão do que a população em geral (IBRAHIM; KELLY; ADAMS; GLAZEBROOK, 2013). Um estudo apontou que os transtornos de ansiedade e depressão são os problemas psiquiátricos mais prevalentes entre os estudantes universitários, com aproximadamente 11,9% dos estudantes universitários sofrendo de um transtorno de ansiedade (BLANCO *et al.*, 2008).

Na fase universitária, muitos deixam a casa dos pais e seguem rumo a formação acadêmica, encontrando ali acesso a novas vivências e estímulos. O distanciamento dos pais e familiares pode gerar angústias e outros sentimentos. São comuns as moradias em repúblicas e espaços compartilhados, onde o adulto jovem, muitas das vezes, precisa dividir o que antes não era necessário, assim fortalecendo noções de respeito e vida em comunidade (PEDRELLI *et al.*, 2015).

A escolha da graduação e possivelmente futura profissão pode gerar estresse e ansiedade, afinal, escolher uma área de estudo que direcione a carreira pode levar a sofrimento psíquico se for encarada como determinante para a vida e não como processo. Alguns estudos epidemiológicos sugerem que 12 a 50% dos estudantes universitários atendem aos critérios para um ou mais transtornos mentais comuns (BLANCO *et al.*, 2008; HUNT; EISENBERG, 2009).

Muitos adultos jovens também começam a trabalhar nesse período, estabelecendo assim os primeiros passos para a independência financeira dos pais ou cuidadores. As primeiras experiências de trabalho podem ser recompensadoras e ao mesmo tempo desgastantes ao indivíduo. A rotina de trabalhar e estudar exige esforço e organização, podendo ser um dos fatores para desajuste emocional. Pesquisas indicaram altos níveis de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários (PIDGEON *et al.*, 2014; TAVOLACCI *et al.*, 2013).

### ***A dependência de internet***

A internet é considerada a tecnologia mais difundida e mais rapidamente aceita pelo mundo, uma vez que pode ser acessada de forma fácil e ágil (ANDERSON; JIANG, 2018). Mesmo em meio a várias vantagens como a troca mais rápida de informações e novas formas de comunicação, alguns hábitos, como jogos e jogos de azar *on-line*, ou o uso de sites de redes sociais podem ser tão persistentes que podem se transformar em um vício real (SERVIDIO; GENTILE; BOCA, 2018). Com isso o vício em internet tem se tornado um sério problema de saúde mental e tem forte impacto no desempenho acadêmico dos estudantes (DERBYSHIRE *et al.*, 2013). O comportamento de uso abusivo de internet também é relacionado a alterações comportamentais, perda de controle, isolamento social, aumento no conflito familiar e depressão (TONIONI *et al.*, 2012).

De forma geral as dependências são definidas como a compulsão habitual a realizar certas atividades ou utilizar alguma substância, apesar das consequências negativas sobre o bem-estar físico, social, espiritual, mental e financeiro do indivíduo. Ao invés de lidar com os obstáculos da vida, o estresse do cotidiano e/ou enfrentar traumas passados ou presentes, o indivíduo responde de forma não

adaptativa, se conectando todo o tempo. A dependência apresenta normalmente características psicológicas e físicas. (ABREU, 2011).

Entre as dependências propícias a surgirem na fase universitária está a dependência de internet (DI). Young (2004) define a dependência de internet como o desejo incontrolável de usar a Internet, a desvalorização do tempo gasto sem conexão com a Internet, um intenso nervosismo, agressão em caso de privação e deterioração progressiva da vida social e familiar.

Conceitualmente o diagnóstico é de um transtorno do espectro compulsivo - impulsivo que envolve o uso conectado e/ou desconectado do computador (DELL'OSSO; ALTAMURA; ALLEN; MARAZZITI; HOLLANDER, 2006) e geralmente descrito como uma incapacidade do indivíduo de controlar e gerenciar o tempo e a maneira de usar a Internet. Atualmente, não há critérios diagnósticos padronizados para identificar com precisão indivíduos com IAD (Internet Addiction Disorder), porém de acordo com Griffiths (1995), a IAD é definida como um comportamento aditivo caracterizado por dominância comportamental, alteração de humor, tolerância, abstinência e conflitos.

Pesquisas recentes enfatizam as consequências que o uso indevido da internet vem a trazer, como o surgimento de possíveis alterações comportamentais, perda de controle, insucesso escolar, isolamento social e aumento de conflitos familiares (BAHRAINIAN *et al.*, 2014), assim como a falha frequente em resistir aos impulsos para se envolver em um comportamento específico e uma sensação de falta de controle durante o comportamento. Os vícios comportamentais e de substâncias são marcados pela incapacidade de parar (ZHANG *et al.*, 2015).

### ***Autoestima e dependência de internet***

Estudos avaliaram associação significativa da autoestima e a dependência da Internet (YOUNES *et al.*, 2016; ZHANG *et al.*, 2015). A autoestima se refere às atitudes que uma pessoa possui de si mesma e de seu valor próprio, é a avaliação subjetiva de um indivíduo sobre seu valor como pessoa (ROSENBERG, 1989).

Na fase universitária, a autoestima é importante por promover comportamentos objetivos e mecanismos de enfrentamento que facilitam o sucesso

no trabalho, escola, relacionamentos e reduzem o risco de problemas de saúde mental e física, abuso de substâncias e comportamento antissocial. É um momento de vida complexo, cheio de desafios e adaptações dos padrões até então experimentados (ARNETT, 2011).

Estudos sobre a relevância da autoestima para o vício em internet, afirmam que pessoas com baixos níveis de autoestima tendem a acessar mais a internet do que aquelas com níveis mais altos de autoestima, assim como indivíduos com baixo índice de autoestima tendem a encontrar abrigo na internet, pois são capazes de selecionar o que será público a respeito de si mesmas e satisfazer sua necessidade de pertencer. (ANDREASSEN *et al.*, 2017; DEMIRER, 2013). Outros fatores como solidão, timidez, perda de controle também foram associadas à dependência de Internet (KUMAR; MONDAL, 2018).

### **Procedimentos metodológicos**

Trata-se de um estudo transversal, com caráter quantitativo em uma amostra de estudantes universitários de ensino superior. A coleta de dados foi realizada no período que correspondeu ao segundo semestre de 2019. Com 378 alunos graduandos do primeiro ano (primeiro e segundo semestres) dos cursos de: Administração, Ciências da Computação, Ciências Biológicas, Ciências Contábeis, Educação Física, Comunicação Social, Psicologia, Matemática, Pedagogia, Nutrição, Enfermagem, Fisioterapia, Análise de Sistemas, Engenharia da Computação, Arquitetura e Urbanismo e Direito.

Os dados foram coletados após assinatura do TCLE, através dos seguintes instrumentos: questionário IAT – Internet Addiction Test (CONTI *et al.*; 2012) questionário Escala de Autoestima de Rosenberg (GORESTEIN; WANG; HUNGERBÜHLER, 2016) e Questionário de perfil sociodemográfico.

Todos os dados foram tabulados e analisados com o auxílio do Software Microsoft Office Excel 2010, a fim de encontrar as relações entre os dados da Escala de Autoestima de Rosenberg e IAT. Para as análises, foi utilizado o programa estatístico IBM SPSS Statistics Version 21, sendo considerado nível de significância

de 5% ( $p < 0,05$ ). A realização desta pesquisa foi autorizada pela diretoria de graduação e pelo Comitê de Ética e Pesquisa via Plataforma Brasil.

## Resultados e Discussão

Participaram deste estudo 378 estudantes universitários. Os resultados estão focalizados em autopercepção sobre o uso da internet; dependência de internet no jovem universitário; autoestima x dependência de internet e finalmente relação saudável com a internet.

### Perfil dos participantes

Quadro - Perfil Sociodemográfico

<b>Categoria</b>	<b>Descrição</b>	<b>%</b>
Sexo	Feminino	54,8
	Masculino	45,2
Faixa Salarial	até 1000	48,6
	1000 a 3000	39,9
	mais de 3000	11,5
Estado Civil	Solteiro	93,7
	Casado/união estável	5,3
	Divorciado/separado	,5
	Viúvo	,5
Cor/Raça	Branca	49,2
	Indígena	1,3
	Parda	36,5
	Preta	13,0
Possui deficiência	Não	99,2
	Sim	,8
Período	Manhã	54,8
	Noite	45,2
Possui Computador	Sim	84,9
	Não	15,1
Possui Smartphone	Sim	98,1
	Não	1,9
Qual deles utiliza mais	Smartphone	94,4
	Computador	5,6

Fonte: Produção das autoras, 2020.

A maioria dos estudantes frequentam a universidade no período noturno 75,7%, contra 24,3% no período matutino. A amostra é composta em sua maioria pelo sexo feminino (54,8%) com 45,2% do sexo masculino.

Quanto ao perfil econômico, em sua maioria os estudantes encontram-se na faixa inicial com renda até R\$1000,00, seguido de estudantes com renda entre R\$ 1000, 00 a R\$3000,00. Apenas 11,5% descrevem renda superior a R\$3000,00. Dos entrevistados, 93,7% são casados, 5,3% são casados ou tem união estável, 0,5% são divorciados ou separados e 0,5% são viúvos. Quanto a definição de cor/raça, 49,2% se descrevem como brancos, 36,5% se descrevem pardos, 13% pretos e 1,3% indígenas.

Quanto à quantidade de horas gastas na internet a trabalho e as horas gastas na internet que não são a trabalho, assim como em outro estudo, não houve diferença significativa entre os usos, reforçando o quanto pode ser difícil diferenciar os usos (LI *et al.*, 2015).

Foi possível verificar que a quantidade de tempo gasta diz muito sobre o poder viciante do que é acessado via internet. O estudo mostrou que 61,9% dos sujeitos pesquisados afirma passar a maior parte do tempo de acesso à internet na categoria chamada lazer, que inclui as redes sociais, Youtube, plataformas de streaming, jogos *on-line* e compras *on-line*, consideradas a maior responsável sobre o poder de dependência de internet.

As redes sociais são as responsáveis pela maior interação social pois desenvolvem de forma intensificada o reforço positivo intermitente. Há sempre um feedback positivo imprevisível ao ser acessada. Há, assim, associações positivas entre o uso diário da internet e o vício em mídias sociais.

O uso cada vez maior das redes sociais pode acontecer por devido a um processo psicológico chamado FOMO (Fear-Out-Missing-Out), quando o indivíduo tem medo de estar de fora de experiências gratificantes que outras pessoas estão vivendo. Supõe-se que as pessoas que apresentam FOMO, tem maior necessidade de checar o que os outros estão fazendo, nesse caso nas redes sociais. Sentir-se de fora pode afetar significativamente a autoestima, uma vez que as redes sociais são uma extensão de si (self) e do outro (FRANCHINA *et al.*, 2018).

### ***Autopercepção sobre o uso de internet no jovem universitário***

Quanto ao que faz o jovem gostar da internet, a maioria (44,2%) referem que a diversidade é o fator mais gostam da internet. 25,4% referem que é a agilidade, 21,7% a novidade, 7,9% a combinação desses fatores e 0,8% a sensação de anonimato.

Sobre o que já deixaram de fazer ou perderam por estar na internet, um percentual expressivo de estudantes perdeu saída com amigos por estar na internet (65,3%). Outros responderam ter perdido prova (6,3%), relacionamentos (5,4%), horas de sono (2,5%), emprego (1,6%), outros (14,5%) e a combinação de dois ou mais fatores (4,4%). Esse é um ponto paradoxal do uso da internet, pois ao mesmo tempo que proporciona maior interação social, se usada de forma excessiva pode diminuir a quantidade e a qualidade das interações sociais face a face assim como atrapalhar áreas importantes da vida (LI et al., 2015).

Por fim, quanto à autodefinição do uso da internet por parte dos participantes da pesquisa, a maioria dos participantes se autodefine como indivíduos que usam muito a internet, mas que ainda conseguem se controlar (59,2%), seguido de 29,1% que se autodefinem como usuários normais, 8,5% acham que usam pouco e 3,2% que definem-se como quem usa muito e não conseguem se controlar, dado este que aponta para uma possível dependência de internet.

### ***Autoestima no jovem universitário***

No que diz respeito à autoestima da amostra de estudantes universitários dessa pesquisa, indica que 52,9% deles apresenta autoestima insatisfatória e 47,1% apresentam autoestima satisfatória. Os dados obtidos foram semelhantes aos encontrados por Chung (2014), revelando que a autoestima pode ter baixas no início da vida adulta, fase em que os universitários deste estudo se encontram.

Houve também relação significativa entre a autoestima e os cursos ( $p < 0,05$ ). De forma geral, os cursos das áreas humanas foram os que apresentaram menor autoestima comparado aos cursos da área de exatas. Também houve uma relação significativa entre as variáveis de autoestima e sexo ( $p < 0,05$ ), apontando então que

as mulheres apresentam indicadores de autoestima insatisfatória maiores que os homens.

Esse estudo mostrou que a autoestima parece aumentar de acordo com a elevação da renda. Isso corrobora com a ideia de que a autoestima aumenta gradualmente ao longo da vida adulta, quando há, de forma geral um aumento da renda do indivíduo. (CHUNG, 2014).

Foi observada uma relação significativa entre as variáveis de autoestima e a autodefinição sobre o uso da internet ( $p=0,000$ ), indicando uma discrepância entre a frequência esperada e observada nos dados. O número de estudantes que apresentaram autoestima insatisfatória foi maior que o esperado quando responderam “Muito, mas ainda tenho controle” e “Muito e não consigo me controlar”, e inferior quando se descreveram como uso “normal”. Isso sugere que quanto maior o autorreconhecimento do uso, pior a autoestima.

### ***Dependência de internet no jovem universitário***

De acordo com resultado através desse estudo, 54,6% da amostra apresenta dependência leve de internet, seguida de 29,7% de uso considerado normal, 15,45% com dependência leve e 0,3% com dependência grave. Quanto mais alta a pontuação, maior é considerado o nível de dependência (YOUNG; ABREU, 2011). Para fins de avaliação, foram estabelecidas as categorias: “normal”, “dependência leve” e agrupadas as categorias “dependência moderada/grave”.

O resultado dessa amostra corrobora com outros estudos realizados anteriormente, mostrando a alta incidência de dependência de internet entre os jovens estudantes universitários (CHENG; LI, 2014; LI *et al.*, 2015; LI *et al.*, 2018; PUJAZON-ZAZIK; PARK, 2010; ZHANG *et al.*, 2017).

Não houve relação significativa entre o sexo e a dependência de internet assim como exposto nos estudos de Li *et al.* (2018). Foi observada relação significativa entre a dependência de internet e a autodefinição sobre o uso da internet ( $p=0,000$ ), indicando uma discrepância entre a frequência esperada e a observada nos dados.

As diferenças que mais chamam a atenção são as voltadas a relação entre a autodefinição de uso 'Normal', 'Muito, mas ainda tenho controle' e 'Muito e não consigo me controlar' quando comparadas as avaliações de uso "normal", "dependência leve" e "dependência moderada/grave".

É possível observar que o número esperado de estudantes que se autodefinem como usuários normais comparados com a dependência moderada/grave ( $f=9$ ) é menor do que o número esperado ( $f=17,0$ ), mostrando uma possível dificuldade de auto avaliação e crítica sobre o próprio uso da internet. Assim também ocorre com os que se autodefinem como "Muito, mas ainda tenho controle" e o uso normal, onde temos um número esperado de  $f=66,5$ , mas obtivemos a frequência de 48 estudantes.

Em relação aos estudantes que se descrevem como "muito e não consigo me controlar" e a "dependência moderada/grave", há uma diferença significativa entre a frequência esperada ( $f=1,9$ ) e observada ( $f=9$ ). A frequência superior pode indicar uma maior preocupação e crítica sobre o uso.

### ***Autoestima x Dependência de internet***

A partir dos dados da amostra, é possível afirmar que há uma relação significativa entre a autoestima a dependência de internet. Através da tabulação cruzada das variáveis, entre os valores esperados e observados, houve uma diferença positiva na frequência ( $f= 4,4$ ) entre os estudantes com uso "normal" de internet e "autoestima satisfatória", porém houve uma diferença negativa ( $f= -4,4$ ) quanto aos estudantes com uso "normal" de internet e "autoestima insatisfatória". Isso mostra que a autoestima satisfatória parece favorecer o uso a "normal" da internet.

Quando avaliamos os estudantes com dependência leve de internet, foi possível verificar uma menor diferença entre a frequência esperada e a observada. Os estudantes com "dependência leve" apresentaram diferença negativa ( $f= -0,8$ ) quando com "autoestima satisfatória". Quando com "dependência leve", mas com "autoestima insatisfatória", foi avaliada diferença positiva ( $f= 0,8$ ). Isso sugere que

os estudantes que se descrevem como dependentes leves de internet parecem mais realistas e conscientes quanto ao seu estado de uso.

Ao se avaliar os estudantes dependentes de internet grave/moderado e a autoestima satisfatória, é possível observar discrepância na frequência esperada e observada também. Esperava-se que  $f=27,7$  dos dependentes graves/moderados, mas o a frequência encontrada foi de apenas  $f=12$  ( $f= -4,5$ ). Quanto aos dependentes graves/moderados, esperava-se  $f=31,3$  e foram encontrados  $f=47$  ( $f= 4,5$ ). Dado este que reforça estudo anterior em que a autoestima baixa pode ser um fator significativo para a maior dependência de internet. (ANDREASSEN *et al.*, 2017; DEMIRER, 2013).

### ***Relação saudável com a internet: algo possível?***

Conforme foi possível observar através dos dados, existe relação entre autoestima e dependência de internet. Os dados dessa pesquisa indicam que estudantes universitários passam muito tempo na internet através de seus smartphones, acessando principalmente atividades voltadas ao lazer. Estar conectado por muito tempo traz à tona a temática da dependência, que nada mais é do que o indivíduo perder o controle e autonomia da própria vida e assim independente dos efeitos colaterais, ficar sob os efeitos da recompensa (NEWPORT, 2019).

A internet como um todo parece proporcionar uma grande janela para a comparação social. Entre os principais acessos, estão as redes sociais. Elas são um grupo de aplicativos baseado na web usado para se comunicar com outras pessoas através dos conteúdos gerados, seja por texto, imagens ou vídeo (HERRING; KAPIDZIC, 2015). A cada clique ou toque é possível ver uma série de postagens com modelos ideais de funcionamento, seja por comportamentos impecáveis, vidas perfeitas, corpos invejáveis, lugares deslumbrantes e/ou produtos incríveis que são postados. Assim gastam-se horas com cliques e toques, observando e interagindo nesse mundo virtual. Nas redes sociais é possível curtir, comentar, compartilhar, adicionar, deletar e editar imagens e textos com muita facilidade. Diante disso, comparar-se socialmente na internet é praticamente uma sentença a ser cumprida,

porém o comparar-se pode gerar angústia e preocupação em fazer parte daquilo que é visto e postado (BELL, 2019).

Como seres sociais, a falta de feedback positivo nas relações gera angústia. Isso leva a pensar que ao se manter conectado e interagindo todo o tempo, a comunicação ininterrupta valida que a relação é sólida. Não responder ou curtir, é como cometer uma gafe social. Assim se cria o ciclo de feedback de validação social e conseqüentemente a aprovação social. Cada curtida e comentário, são sentidos como que pseudo prazeres (LAWSON, 2019).

Quanto a estarem sempre conectados, assim como nossa amostra, é através da teoria do auto apresentação de Baumeister (1982), que é possível compreender porque os jovens universitários apresentam o desejo de também editar suas postagens na internet e assim tentar minimizar suas angústias. As auto apresentações seletivas acontecem para que o indivíduo possa se retratar de uma forma que seja congruente com seu eu ideal e para agradar seu público. Assim os jovens universitários podem construir uma imagem sobre si e receber feedbacks de seu público na internet. Geralmente essa imagem de si é uma versão idealizada de seu eu off-line, mas que é aparentemente viável, como se fosse uma versão melhorada de seu eu real (e off-line) (BELL, 2019).

A busca por aceitação social online esbarra na aceitação de si e de sua real versão. Esta pesquisa reforça o que outros autores também retratam, onde estar conectado por muito tempo, pode levar o jovem a dependência de internet, que por sua vez o expõe a comparação social online e assim fragiliza seu eu real e sua autoestima. O inverso também pode acontecer, quando uma autoestima fragilizada pode levar ao maior uso de internet em busca de comparação social e de um eu ideal, e por conseqüência a dependência de internet. Não exercer reflexão sobre sua interação online, enfraquece a autonomia e empoderamento do jovem em suas escolhas ser de verdade e estabelecer compatibilidade entre o eu online e o eu off-line (ANDREASSEN *et al.*, 2017; BELL, 2019; BERGAGNA; TARTAGLIA, 2018; DEMIRER, 2013; KIRCABURUN; GRIFFITHS, 2018; KUMAR; MONDAL, 2018; SEVELKO *et al.*, 2018; TAYLOR; BROWN, 1988; ZHANG *et al.*, 2015; YOUNES *et al.*, 2016).

Ao analisar a faixa etária deste estudo, é possível refletir sobre o risco de uma geração inteira não saber o que é a vida sem internet, e no geral estão privados também da solidão, pois ao estar sempre conectados, passam o pouco ou nenhum tempo apenas com seus próprios pensamentos. O acesso constante da internet mantém todos distraídos continuamente, e ao menor sinal de tédio ou solidão, uma olhadinha e um clique são capazes de dispersar essas sensações. A privação da solidão que a internet pode causar pela obsessão de estar conectado, pode levar os indivíduos a perderem a capacidade de esclarecer problemas difíceis, controlar emoções, fortalecer a coragem e os relacionamentos. Sofrer privação crônica de solidão, faz a qualidade de vida declinar (NEWPORT, 2019, p. 91). Existe um medo de que a desconexão temporária os faça perder algo melhor que poderiam estar fazendo. É possível que haja medo de sentir tédio (FRANCHINA *et al.*, 2018).

Pensar em entornos saudáveis desses estudantes universitários também reflete como fator protetivo a dependência de internet e outras patologias. Logo, é importante articular as ações de saúde com a comunidade escolar e a família, no intuito de realizar estratégias de promoção da saúde. Nas universidades, os estudantes compartilham não apenas o estudo acadêmico, mas experiências de vida que envolvem sua vida e saúde de forma global, aprendizados que serão levados em suas práticas profissionais e como cidadãos fora do ambiente universitário. Esse grande alcance social faz da universidade um potente disseminador e precursor qualidade de vida.

A universidade pode ser um importante ambiente promotor de saúde, à medida em que possa gerar espaços de empoderamento de seus universitários. Segundo Andrade e Bógus (2022) o empoderamento, como reconhecimento da potência dos sujeitos em fazer escolhas, não se finda nele mesmo, ocorre sempre em trocas, na relação com o outro, que se constroem cotidianamente. Por isso a importância de criar cenários ou ambientes que possibilitem o sujeito se reconhecer no encontro com o outro, como espaços potencialmente inventivos (ANDRADE e BOGUS, 2022).

## Considerações finais

Ao concluir este trabalho, é possível responder à pergunta inicial e objetivo principal: existe relação entre a autoestima e dependência de internet em estudantes universitários. Esta análise foi possível através da coleta de dados para caracterização sociodemográfica, de autoestima e de dependência de internet dos estudantes universitários que fizeram parte da amostra.

A pergunta central foi respondida com o auxílio de instrumentos estatísticos que mostraram relação significativa entre as variáveis autoestima e dependência de internet. Os resultados encontrados indicaram de forma geral uma maioria de estudantes com dependência de internet leve e autoestima insatisfatória.

Levando em consideração o cenário atual de acesso ampliado da internet, seu uso cada vez maior e o crescimento do número de estudantes universitários, este trabalho se mostra relevante ao caracterizar um recorte dessa população para indicar a necessidade e propor estratégias para a promoção a saúde dos envolvidos. De forma geral, justifica-se intervenções que se proponham a levar reflexão sobre o uso da internet e mecanismos de fortalecimento da autoestima do jovem universitário.

Alguns pontos fortes desse trabalho incluem a abrangência de diversos cursos de ensino superior, permitindo assim dados variados sobre autoestima e dependência de internet e a temática moderna e atual. Por outro lado, como limitações do estão a quantidade de participantes da faixa etária pré-definida, assim como ser um tema relativamente recente e com estudos limitados.

Este estudo também enfatiza e resgata o papel que as universidades têm na construção de melhor qualidade de vida de seus alunos, gerando reflexões e entornos saudáveis. É de responsabilidade das universidades olhar para essa temática visando espaços de conversa e discussão sobre o tema.

**REFERÊNCIAS**

- ANDERSON, M.; JIANG, J. Teens, social media & technology 2018. **Pew Research Center**, Washington, ano 14, p. 1, 31 mai. 2018.
- ANDRADE, E; BÓGUS, C M. O empoderamento na percepção de trabalhadores e usuários de um programa de promoção da saúde do SUS. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 12, p. art. e597111234869 [12], 2022.
- ANDREASSEN, C.S.; PALLESEN, S.; GRIFFITHS, M.D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. **Addictive Behaviors**, v. 64, p. 287-93, 2017.
- ARNETT, J. Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. In: Jensen LA, editor. **Bridging cultural and developmental psychology: New syntheses in theory, research and policy**. New York, NY: Oxford University Press, p. 255-75, 2011.
- BAHRAINIAN, A.S.; ALIZADEH, K.H.; RAEISOON, M.R.; GORJI, O.H.; KHAZAEI, A. Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. **Journal of preventive medicine and hygiene**, v. 55, nº 3, p. 86-9, 2014.
- BERGAGNA, E.; TARTAGLIA, S. Self-Esteem, Social Comparison, and Facebook Use. **Europe's Journal Psychology**, v. 14, nº 4, p. 831-45, 2018.
- BERNARDI, A.J. Informação, comunicação, conhecimento: evolução e perspectivas. **Transinformação**, Campinas, v. 19, nº 1, p. 39-44, 2007.
- BLANCO, C.; OKUDA, M.; WRIGHT, C.; HASIN, D.S.; GRANT, B.F.; LIU, S.M.; OLFSO, M. Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. **Archive General Psychiatry**, v. 65, nº 12, p. 1429-37, 2008.
- CHENG, C.; LI, A.Y. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 17, nº 12, p. 755-760, 2014.
- CHUNG, J.M.; ROBINS, R.W.; TRZESNIEWSKI, K.H.; NOFTLE, E.E.; ROBERTS, B.W.; WIDAMAN, K.F. Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. **Journal of personality and social psychology**, v. 106, nº 3, p. 469-83, 2014.
- CONTI, M. A.; JARDIM, A. P.; HEARST, N.; CORDÁS, T. A.; TAVARES, H.; Abreu, C. N. D. Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). **Revista Psiquiatria Clínica**, v. 39, n.

3, p. 106-10, 2012.

DELL'OSSO, B.; ALTAMURA, A.C.; ALLEN, A.; MARAZZITI, D.; HOLLANDER, E. Epidemiologic and clinical updates on impulse control disorders: A critical review. **European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience**, v. 256, nº 8, p. 464-75, 2006.

DEMIRER, V. SAHIN, I. Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. **Scandinavian Journal of Psychology**, v. 54, nº4, p. 313-9, 2013.

FRANCHINA, V.; VANDEN ABEELE, M.; VAN ROOIJ, A.J.; LO COCO, G.; DE MAREZ, L. Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. **International journal of environmental research and public health**, v. 15, nº 10, 2018.

GORESTEIN, C.; WANG, Y.P.; HUNGERBÜHLER, I. (orgs). **Instrumentos de avaliação em saúde mental**. Porto Alegre: Artmed. 2016.

GRIFFITHS, M.D. Towards a risk factor model of fruit machine addiction: A brief note. **Journal of Gambling Studies**, v. 11, p. 343-46, 1995.

GRIFFITHS, M.D.; KUSS, D.J.; BILLIEUX, J.; PONTES, H.M. The evolution of Internet addiction: A global perspective. **Addictive Behaviors**, v. 53, 2016.

HUNT, J.; EISENBERG, D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, p. 3-10, 2009.

IBRAHIM, A.K.; KELLY, S.J.; ADAMS, C.E.; GLAZEBROOK, C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **Journal of Psychiatric Research**, v.47, nº 3, p. 391-400, 2013.

KUMAR, M.; MONDAL, A. A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. **Industrial Psychiatry Journal**, v. 27, nº1, p.61-6, 2018.

LAWSON, E. Debrief: Digital minimalism and the Deep End. *The British journal of general practice: the journal of the Royal College of General Practitioners*, v. 69, nº 681, 2019.

LI, W., O'BRIEN, J.E., SNYDER, S.M., HOWARD, M.O. Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: a qualitative-method investigation. **PloS one**, v. 10, nº 2, 2014.

NEWPORT, C. **Minimalismo Digital**. Rio de Janeiro: Ed. Alta Books, 2019.

PANAYIDES, P.; WALKER, M.J. Evaluation of the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) in a sample of Cypriot high school students: The Rasch measurement perspective. **Europe's Journal of Psychology**, v. 8, nº 3, 2012.

PEDRELLI, P.; NYER, M.; YEUNG, A.; ZULAUF, C.; WILENS, T. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. **Academic Psychiatry**, v. 39, p. 503-11, 2015.

PIDGEON, A.M.; MCGRATH, S.; MAGYA, H.B.; STAPLETON, P.; LO, B.C. Psychosocial moderators of perceived stress, anxiety and depression in university students: An international study. **Open Journal of Social Sciences**, v. 2, nº 23, 2014.

PUJAZON-ZAZIK, M.; PARK, M.J. To tweet, or not to tweet: gender differences and potential positive and negative health outcomes of adolescents' social internet use. **American Journal of Men's Health**, v. 4, nº 1, 2010.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Rev. ed. Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1989.

SERVIDIO, R.; GENTILE, A.; BOCA, S. The Mediation Role of Coping Strategies in the Relationship Between Self-Esteem and Risk of Internet Addiction. **Europe's Journal of Psychology**, v. 14, nº 1, p. 176-87, 2018.

SEVELKO, K.; BISCHOF, G.; BISCHOF, A.; BESSER, B.; JOHN, U.; MEYER, C.; RUMPF, H.J. The role of self-esteem in Internet addiction within the context of comorbid mental disorders: Findings from a general population-based sample. **Journal of behavioral addictions**, v. 7, nº 4, p. 976-84, 2018.

TAVOLACCI, M.P.; LADNER, J.; GRIGIONI, S.; RICHARD, L.; VILLET, H.; DECHELOTTE, P.B.M.C. Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009-2011. **Public Health**, v. 13, nº 724, 2013.

TAYLOR, S.E.; BROWN, J.D. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. **Psychological Bulletin**, v. 103, nº 2, p. 193-210, 1988.

YOUNES, F.; HALAWI, G.; JABBOUR, H.; EL OSTA, N.; KARAM, L.; HAJJ, A.; RABBAA KHABBAZ, L. Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. **PloS one**, v. 11, nº 9, 2016.

YOUNG, K.S. Internet addiction. **American Behavioral Scientist**, v. 48, p. 402-41, 2004.

YOUNG, K.S.; ABREU, C.N. (Orgs). **Dependência de internet: manual e guia de**

**avaliação e tratamento.** Porto Alegre: Artmed. 2011, 344p. Edição Kindle.

ZHANG, M.W.B., LIM, R.B.C., LEE, C., HO, R.C.M. Prevalence of Internet addiction in medical students: A meta-analysis. **Academic Psychiatry**, v. 42, n° 1, 2017.

ZHANG, Y.; MEI, S.; LI, L.; CHAI, J.; LI, J.; Du, H. The Relationship between Impulsivity and Internet Addiction in Chinese College Students: A Moderated Mediation Analysis of Meaning in Life and Self-Esteem. **PloS one**, v. 10, n° 7, 2015.